

L'huile de palme : Pas top pour la santé, ni pour l'environnement !

L'huile de palme a été introduite dans les aliments afin de remplacer les acides gras "TRANS" (*graisses hydrogénées industriellement qui posent de sérieux problèmes de santé : augmentation du taux de cholestérol dans le sang et augmentation des risques de maladies cardio-vasculaires*).

L'huile de palme est une huile naturelle et végétale, alors pourquoi n'est-elle pas bonne ?

L'huile de palme n'apporte en effet aucun bénéfice nutritionnel. En revanche, elle contient des **graisses saturées** et notamment de grosses quantités d'acide palmitique (jusqu'à 60%). *Cette graisse est dite **athérogène**, c'est-à-dire qu'elle favorise les dépôts de graisse à l'intérieur des vaisseaux sanguins. L'acide palmitique, avec l'acide laurique et myristique, fait partie des trois mauvaises graisses saturées reconnues comme dangereuses pour la santé humaine.*

Mais l'huile de palme est très bon marché, alors les industriels l'utilisent énormément ... En effet, 80% de l'huile de palme est utilisé dans de l'alimentaire consommé quotidiennement. Aujourd'hui, l'huile de palme est l'huile la plus consommée dans le monde (25 %), devant l'huile de soja (24 %), de colza (12 %) et de tournesol (7 %). La production a été multipliée par deux tous les 10 ans depuis 30 ans pour atteindre près de 45 millions de tonnes cette année.

Revenons sur la composition de l'huile de palme ...

L'huile de palme est constituée de 45 à 60% de graisses saturées alors que l'huile d'olive n'en a que 15%. Consommée quotidiennement et sur une longue période, elle entraîne des dépôts de graisse dans les artères, lesquelles grossissent, forment des caillots et favorisent les infarctus.

De plus, **elle est souvent hydrogénée** (mention non obligatoire), ce qui la rend encore plus nocive pour la santé car ce procédé industriel crée des acides gras "trans", et selon l'ANSES (*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail*), les acides gras "trans" industriels ont un impact plus négatif que les acides gras saturés sur la santé.

EN RESUME : **L'huile de Palme augmente le risque de maladies cardio-vasculaires** et certains chercheurs estiment même qu'une forte consommation augmente le **risque de surpoids** !

PETITE SYNTHÈSE SUR LES ACIDES GRAS

Les cellules humaines sont capables de synthétiser tous les acides gras saturés ainsi que l'acide oléique mono-insaturé (Oméga-9) à partir du glucose.

En revanche, **le corps est incapable de fabriquer 2 acides gras polyinsaturés : l'acide linoléique (Oméga-6) et l'acide alpha-linolénique (Oméga-3)**

- ⇒ *Nous devons donc absolument les trouver dans notre alimentation.*
- ⇒ *Ce sont des acides gras indispensables à notre organisme.*

Les **Oméga-9** (acides gras mono-insaturés => une seule double liaison carbone-carbone) ont des effets bénéfiques reconnus contre les maladies cardio-vasculaires par leur action sur le cholestérol. Ils ont également des effets bénéfiques sur les risques d'hypertension.

Les **Oméga-3** (acides gras polyinsaturés => plusieurs doubles liaisons carbone-carbone) se trouvent en grandes quantités dans des poissons gras comme le saumon, la truite, la sardine ou le maquereau, mais aussi dans les graines de **chia**, le **lin**, la **noix**, la **camelina**, le **colza** et le **soja**.

Les Oméga 6 (acide linoléique) se trouvent notamment dans le maïs qui est lui-même ingéré en grandes quantités par les animaux d'élevage dont l'homme se nourrit à son tour (la moitié des lipides que nous consommons proviennent de la viande et des produits laitiers).

Au cours des 40 dernières années, l'alimentation des pays industrialisés a été marquée par :

- une **augmentation des calories ingérées** (lipides = 35 à 40 % des apports nutritionnels)
- un **contenu élevé en Oméga 6 et faible en Oméga 3. La quantité d'Oméga 6 ingérée a augmenté de 250 % tandis que celle d'Oméga 3 a baissé de 40 %.**

Nous consommons 15 Oméga 6 pour 1 Oméga 3 ☹.

L'AFSSA préconise un rapport de **5 Oméga 6 pour 1 Oméga 3**.

Aux États-Unis le rapport peut même atteindre 40 Oméga 6 pour 1 Oméga 3 !

Consommés de manière déséquilibrée, ils augmentent les facteurs favorisant l'**obésité** et peuvent avoir des conséquences graves, à long terme sur la santé humaine.

Du côté de l'environnement, l'huile de palme ... ce n'est pas tout rose ...

Cette huile est produite à 80% en Indonésie et Malaisie où un désastre écologique est en cours.

Le rythme rapide de destruction de la forêt (+ expropriation des petits paysans et disparition des animaux) correspond à une demande qui ne cesse d'augmenter de la part des industriels.

Cette huile devient quasiment inaccessible pour les habitants des pays producteurs ...

L'huile de palme est extraite du fruit du palmier à huile, proche du palmier dattier. A superficie égale, les palmiers à huile n'absorbent pas du tout la même quantité de CO₂ que de la forêt.

Aujourd'hui, l'huile de palme est l'huile la plus consommée dans le monde (25 %), devant l'huile de soja (24 %), de colza (12 %) et de tournesol (7 %). La production a été multipliée par deux tous les 10 ans depuis 30 ans pour atteindre près de 45 millions de tonnes cette année.